

اهمیت تغذیه با شیر مادر در سلامت مادر و نوزاد

/ ۴ : - / ۵ /

/ مباحث آموزشی : ????

/ ۴۴۴ : ???



عضو هیات علمی دفتر طب ایرانی و مکمل ضمن تاکید بر اهمیت تغذیه نوزاد با شیر مادر، شیردهی را عاملی موثر بر افزایش حس عاطفی بین مادر و کودک و کاهش افسردگی پس از زایمان در مادران عنوان کرد.

عضو هیات علمی دفتر طب ایرانی و مکمل ضمن تاکید بر اهمیت تغذیه نوزاد با شیر مادر، شیردهی را عاملی موثر بر افزایش حس عاطفی بین مادر و گزارش وبدا، دکتر فرزانه گلبنی، عضو هیات علمی دفتر طب ایرانی و مکمل و عضو پیوسته و سخنگوی انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر ایران و هیات مدیره انجمن علمی مامایی ایران در خصوص اهمیت تغذیه با شیر مادر، گفت: شیر مادر بافت زنده ای است که از آن به عنوان خون سفید یاد می شود و اهمیت تغذیه نوزاد با شیر مادر واقعیتی است که طب ایرانی و نیز طب رایج تاکید و توجه خاصی بدان دارند، به همین دلیل دوران شیردهی به نوزاد همانند دوران بارداری اهمیت بسیار زیادی دارد. حکمای بزرگی چون شیخ الرییس ابوعلی سینا، شیرمادر را تنها تغذیه مقبول برای نوزاد دانسته و تدابیر لازم پیش، حین و پس از تولد نوزاد را ارائه کرده اند.

عضو هیات علمی دفتر طب ایرانی و مکمل افزود: یکی از عوامل مهم موفقیت در شیردهی انجام زایمان به صورت طبیعی است؛ چون از همان ابتدا مادر و نوزاد در ارتباط نزدیک با هم هستند که مهم ترین عامل موفقیت در شیردهی به شمار می رود، در حالیکه در زایمان غیرطبیعی ممکن است این تماس پوستی و نزدیکی مادر و نوزاد صورت نگیرد و یا در ۴ ساعت اول از شیرخشک استفاده شود که یکی از فجایعی است که ما با آن روبرو هستیم و اغلب موجب بستری نوزادان در اثر افزایش احتمال زردی نوزاد می شود و لذا نیاز به آموزش و آگاهی دادن به مادران پیش از پیش احساس می شود.

دکتر گلبنی با بیان اینکه شیردهی برای مادر نیز فواید زیادی در پی دارد، تصریح کرد: شیردهی علاوه بر آنکه حس عاطفی بین مادر و کودک را افزایش می دهد، باعث می شود تا مادران پس از زایمان کمتر دچار افسردگی شوند، آمار ابتدا به سرطان پستان و تخمدان و خونریزیهای پس از زایمان را کاهش داده و سبب کاهش وزن مادر و در واقع شیردهی جزء اصلی فرآیند بازگشت مادر به شرایط زمان قبل از بارداری است.

عضو پیوسته و سخنگوی انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر با اشاره به برخی باورهای غلط در خصوص شیرمادر و کافی نبودن آن برای تقویت نوزاد، تاکید کرد: این باورها کاملاً اشتباه است و شیر مادر بهترین و کامل ترین تغذیه برای نوزاد است. در حالیکه شیرخشک، شیر گاو هیدرولیزه شده است که اصلاً مناسب رشد و تکامل نوزاد نیست و مادرانی که به هر دلیلی قادر به شیردهی نباشند، می توانند با مراجعه به بانک های شیر دانشگاه های علوم پزشکی کشور (بانک شیر) اقدام به تهیه شیر کنند.

درصد مادرها امکان شیردهی به نوزاد را دارند ۵

دکتر گلبنی ادامه داد: طبق آمارها تقریباً ۵ درصد مادرها امکان شیردهی به نوزاد را دارند و تنها ۵ درصد به دلیل برخی بیماری ها امکان شیردهی ندارند و نیاز است که با مراقبت، حمایت جامعه و آموزشهای لازم که توسط ماماها به مادران داده می شود تغذیه با شیرمادر را ترویج کنیم.

وی با اشاره به اینکه شعار امسال «نگاهی نو به شیردهی مادران شاغل، محل کار و جامعه است، عنوان کرد: تاکید جهان به ایجاد محیط های کار دوستدار شیردهی مادر و کودک است که دارای اتاق های مادر به همراه یخچال برای نگهداری شیر است، همچنین سیاست های کشور در حوزه جمعیت؛ انتظار می رود تا مسوولین حوزه سلامت به این نکته مهم توجه داشته باشند که محیط های کار باید همسو با ساختار خانواده باشد تا مادران دغدغه نگر داری و شیردهی به کودک خود را نداشته باشند.

دکتر گلبنی درخصوص تدابیر طب ایرانی در تغذیه مادر پس از زایمان، گفت: نقش غذا در تولید شیر بسیار مهم است، داشتن رژیم غذایی متعادل که در برگزیده تمامی مواد مغذی باشد می تواند به عملکرد بهتر سلولها و تولید و ترشح شیر کمک کند. در این دوران مادر میتواند با خوردن سبزیجات بخارپز شده، گوشت ها و میوه و آب میوه در کنار آش جو و سوپ جو، جوانهها،

شیربرنج و حریره بادام و مغزها نیازهای بدن خود را جبران کند.

عضو انجمن علمی مامایی ایران افزود: در کنار تغذیه مناسب، پیاده روی، ورزش و ماساژ، خستگی ناشی از خواب نامنظم مادر را تا حدود زیادی جبران می کند. همچنین انجام ماساژ روزانه علاوه بر ایجاد آرامش منجر به بهبود کیفیت و کمیت شیردهی خواهد شد.

عضو هیات علمی دفتر طب ایرانی و مکمل تصریح کرد: به گفته پزشکان متخصص طب ایرانی برخی گیاهان مانند زیره، بابونه، شنبلیله، کنجد، سیاه دانه در افزایش شیر بسیار موثرند و میتوان پس از پایان هفته دوم زایمان مورد استفاده قرار گیرند.

همچنین برخی غذاها و خوراکی ها همچون شیر، شیر برنج، فرنی، حریره بادام، شیر بادام، تخم مرغ، گوشت گوسفندی، گوشت پرندگان، مرغ یا جوجه مرغ، آبگوشت، عصاره گوشت، نخودآب، شیره انگور، انگور، انجیر، مویز، بادام، پسته، فندق، انواع سوپ و آش میتواند به افزایش شیرمادر کمک کند.

وی ادامه داد: در گذشته از رازیانه به منظور افزایش شیر استفاده میشد اما مقالات نشان میدهند به دلیل احتمال تشنج مادر خوردن این گیاه بخصوص در مقادیر زیاد نباید توصیه شود.

ZUA مباحث آموزشی ۴۴۴

خبرنآر : مدیر سیستم}